DAILY
اراده
د افغان نشراتي مرکزطلي خپلواکه ورځپانه
سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ ش

سال ششم شماره ۸۵
شماره مسلسل ۹۵۲
چهارشنبه ۱۷ حوت ۱۳۸۴ هـ ش
۷ صفر المظفر ۱۴۲۷ هـ ق
8 March, 2006

PROPERTY OF ACKU
AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER AMRC

اظهارات غیر مسوولانه پرویز مشرف

دیروز مقامات دولتی نهادهای اطلاعاتی که رئیس جمهور افغانستان که درکشورش اتفاق می ملاحظات پرویزمشرف افغانستان علیه کشورش برای نهادهای اطلاعاتی افتد اظهار نگرانی کرده رئیس جمهور پاکستان که توطئه میکنند ومیخواهند پاکستان اطلاعات باطله بودرا رد کردند مشرف از اطلاعات حامدکرزی پاکستان را غیر جدی در وقدیمی را که حاکی از بروز دوشنبه گفته بود که رئیس جمهور افغانستان امر مبارزه با تروریزم جلوه نگرانی کرزی درباره مکان رئیس جمهور افغانستان درباره موضوعات امنیتی دهند. او همچنان ملیشه های اسلامی بود را جمهور افغانستان را به بی که درکشورش اتفاق می افتد فراهم کرده بود . کریم خبری از واقعاتی که مثهم کرده بود او گفته بود خبری دیروز گفت کابل به رحیمی سخنگوی رئیس جمهور کشور درکنفرانس

اسلام آباد اطلاعات دقیق و موثق را ارائه کرده وبه نهادهای امنیتی پاکستان اطلاعات بیشتری را نیز درباره مکان ملیشه های اسلامی ارایه خواهد کرد پیش ازین مقامات دولتی کشورگفتار مشرف را شدیداً غیر دیپلوماتیک ونامناسب خوانده بودند.

داکتر عبدالله دمشرف خبرو ته غبرګون څرګند کړ

دافغانستان دبهرنیو چارو وزیر داکتر عبدالله نیره ورځ یوې خبرې ناستې ته دپاکستان دولسمشر جنرال پرویز مشرف هغو خبرو چې له سي ان ان تلویزیون سره یې کړې خپل غبرګون څرګند کړ او و یې ویل مشرف په خپلو ژمنو ونه دریده کومې یې چې دافغانستان له دولت سره کړې.نوموړي وویل چې دولسمشر کرزي په وروستي سفر کې چې پاکستان ته یې درلود هغه لست چې پاکستان ته سپارل شوي په اړه یې مشرف ویلي چې لست زوړ و عبدالله وویل که لست پخواني هم وی معنې یې داده چې رښتینې دی.
داکتر عبدالله داهم وویل چې پاکستان ته یې ویلي چې په پاکستان کې دتروریستانو دروزنې مرکزونه شته چې دپاکستان اداري ورسره منلې.
بیا هم عبدالله ددواړو هیوادونو دښو اړیکو پر ټینګښت ټینګار وکړ.

تشدید درگیری ها دروزیرستان شمالی

درگیری های مسلحانه میان گرفتند ودست به مقاومت شده است جنرال شوکت سلطان طالبان ونیروهای نظامی مسلحانه برضد آنان زدند، سخنگوی نیروهای نظامی پاکستان دروزیرستان شمالی مقامات پاکستانی میگویند که پاکستان میگوید که پنج تن از بکبار دیگر اوج گرفت. براساس آنان شماری از زخمیان نیروهای نظامی پاکستان نیز تازه ترین گزارشها رویدادهای سه روز پیش را دریں رویداد کشته شدند. درسه روز گذشته درین منطقه مورد بازپرسی قرار داده اند اما شوکت عزیز نخست وزیر بیش از (۴۰) تن از افراد طالبان جزئیات آن تاکنون پاکستان میگوید که این کشته شدند. گفته میشود که به نشر نرسیده است ، گفته درگیری ها هنگامی اوج گرفت بیشتر باشنده گان میرانشاه میشود که منع گشت وگزار که شماری از افراد طالبان درمخالفت با دربرخی مناطق میخواستند ازمناطق مرزی داخل نیروهای نظامی پاکستان قرار وزیرستان شمالی اخیراً اعلان پاکستان شوند ص۴

سرمقاله

جریان آگاهی بخشیدن به زنان نارساست

برگزاری از روز زن ، بزرگداشت ازموجودیست که درجوامع پیشین با وجود ایثار وفداکاری وایفای سهم برابر بامرد، بازهم قربانی هوسها ، خشونت ها وامیال مرد بوده است هرچند جوامع متمدن امروزی فرصت هایی را درمحدوده های آزادی ، حقوق بشر ودموکراسی بدست آورده اند ، ولی هنوز هم ، زن دربسیاری ازکشور ها با هنجارهای نابرابر وزیر فشار رسوم فرساینده دست وپامیزند. زن که درکشور ما بعد از تسلط طالبان، درمحراق توجه حکومت وسازمانهای بین المللی ازجمله حقوق بشر قرارگرفته است به تناسب گذشته نقش وسهم چشمگیری در ادارات ازجمله حکومت وپارلمان کشور بدست آورده اند. با آنکه ادارات معینی درراستای احقاق حقوق زن درکشور صرف مساعی میکنند مگر بازهم درولایات وروستاهای کشور، هنجارهای مرد سالاری رسوم ناپسند قرون وسطایی وعنعنات تاریخزده ، آزادی ، آرامش وفرصتهای زندگی وپیشرفت را اززن جامعه، ما به شدت باز میستاند.
با آنکه طنین آزادی، دموکراسی و برابری حقوق زن ومردم درسراسر کشور طنین انداز است ، اما زن حتی درنزدیک ترین روستاهای شهر چنان درزیر بار هنجارهای نابرابر کمر خم کرده است که گویی این طلیعه درهاله هایی از افسانه وخیال پیچانیده شده باشد!
چه بسیار که حز معدودی از زنان شهری ، هنوزهم از مزایای حقوق ودستآوردهای موجود درجامعه وکشور، دربیخبری مطلق به سر میبرند.ولذا برای آگاهی بخشیدن زن کار اندکی صورت گرفته است .
به نظر میرسد که صرف تقرر ومطرح شدن شماری از زنان درمواقف رسمی ودولتی نمیتواند درمان همهء دردها ومرهم همه، زخمها باشد.
پرسش عمده اینست که چقدر تلاش ادارات وسازمانهای ملی وبین المللی که صدای برابری حقوق زن را رساتر وپرنوا ساخته اند، درجلوگیری از بیعدالتی ها و رواهایی که بر زن جامعهء ما وارد می آید ، ازجمله خشونت ها وخود سوزیها پر اثر وپر ثمر بوده است ؟
آیا ادارات ذیربط ومسوول حقوقی واداری درکشور، درین عرصه به همان دستآوردهای باز دارنده یی دست یافته اند که بتواند برای فردای زن جامعهء ما مژده بخشا ورهگشا باشد؟

۴۱ طالبان له افغان حکومت سره یو ځای شول

دغه کسان چې په تیره ځای شول په دغو موده کې د افغان حکومت کسانو کې ۳۵ تنه د سره په مخالفت کې وو طالبانو د واکمنې پرون په خوست ولایت کې لوړپوړي چارواکي له افغان حکومت سره یو شامل و ۴مخ

په زرمت ولسوالۍ کې د ملي امنیت مسوول تپي شو

تیره شپه د پکتیا ولایت د پلنو او د پیښې د عاملینو د زرمت ولسوالۍ د سهاک د نیونې لپاره امنیتي موظفین سمې د ټنۍ په کلي کې یوه ګمارل شوي خو تر دې دمه د کورنۍ د نامعلومو کسانو له پیښې په تور څوک نه دي نیول خوا یو لاسي بمب غورځول شوي چې له امله یې د زرمت ولسوالۍ د ملي امنیت مسوول زرمت ولسوالۍ د سهاک په عید محمد سخت تپي شوی سیمه کې مخکې له دې هم د دی د زرمت ولسوالۍ آغا ګل امنیتي څواکونو په ویلي چې سمې نه د پیښې د منصوبیتو څو څو ځلې ورته بریدونه شوي دي

دستګیری یک تن به اتهام دادن اطلاعات جعلی

مقامات ریاست امنیت ملی از بازداشت محمد قاسم فرزند فیض الدین معاون امنیت دولتی ولایت وردک درزمان رژیم داکتر نجیب الله خبر دادند، وی به اتهام دادن اطلاعات جعلی به ارگان های امنیتی چند روز پیش گرفتار شد مقامات ریاست امنیت ملی میگویند که وی چندی پیش راکت های را درمربوطات ولایت کاپیسا جابجا کرده بود وبه ارگان های امنیتی گفته بود که راکت های یاد شده از سوی یکی از قوماندانان ولایت کاپیسا برای حمله به میدان هوایی بگرام جابجا شده است.

راځئ چې د مارچ د اتمې سمبولیکه ښه په عمل کې پلي کړو

نابلد

ایا د ښځو د نړیوالي ورځې په نمانځلو کې په رښتیني توګه ښځو ته خپل حقوق ورکړل شوي او شعارونو رښتیني ښه پوره کړي ده . ایا ددې ورځې نمانځلو د هغو نارینه وو په ذهن او فکر مثبه اغیزه کړي ده کوم چې د ښځو په وړاندې له خشونت او زور زیاتي څخه کار اخلي.

د انساني ټولنې له نیمایي څخه زیاته برخه جوړوي له زیاتوالی سره سره د کافي ځواک، استعداد او سالم فکر څښتنانی دي چې کولای شي له نارینه وو سره یوځای د ټولنې د ژوندانه په ټولو خواوو کې د خدمت جوګه شي او خپل دغه ځواک، استعداد او د هیواد پالنی مینه او احساس بی له نارینه وو سره د تاریخ په اوږدو کې په اثبات رسولی دی چې مونږ د نړۍ په تاریخ کې د ډیرو داسې ښځو نومونه ګورو چې په زرینو کرښو باندې د هغوی کارنامی ثبت شوی دی خوسره له دې په شفاهي ډول د ښځو مقام ته زیات درناوی کیږي او عملي خوا یې په نشت حسابه ده. خو د مورسالاری له وخت څخه د ټولنې. دغه بی وزلی او زحمکښتش قشر ته پاملرنه نه ده شوی او تل د نارینه وو له خوا د بیلا بیلو فشارونو لاندې دی او په وروسته پاتی هیوادونو کې ان چې د کور په څلورو دیوالونو کې هم بندي ساتل شوی او د خپلو حقوقو د غوښتلو په خاطر د نارینه وو په مقابل کې محکومی پاتی شوی دی.

د ملګرو ملتونو له خوا د مارچ اتمه نیټه د ښځو د نړیوالی ورځې په نامه نومول شوی ده د دی ورځې یوه ځانګړتیا داده چې په دغه ورځ د نړۍ په ټولو هیوادونو کې نمانځل کیږي د ښځو د حقوقو امتیازاتو، د ښځو د درانه مقام د ستایلو او د ښځو د خدمتونو او راز راز نورو خواوو په هغوی باندې د ظلمونو او فشارونو په برخه کې یادونه کیږي.

ددی ورځی پیغام ټولو نړیوالو او په تیره بیا وروسته پاتی هیوادونو ته دادې چې د ښځو د زنانه مقام د رناوی تجدید کړي او د ټولنی د ژوندانه په ټولو خواوو کې ورته برخه ورکړي او له خپلو حقه حقوقو څخه یې برخمنی کړي زمونږ په هیواد کې هم دغه تاریخي منل شوی ورځ هر کال په درنو مراسمو سره نمانځل کیږي او باید خواته یې وګورو دا به راڅرګنده شي چې نه یوازې په وروسته پاتی ټولنو کې بلکی په پرمختللو او پرمختیایي ټولنو کې هم د ښځو لپاره عملاً خپل حقوق نه دی ورکړل شوي په پرمختللو او پرمختیایي ټولنو کې که څه هم د مارچ اتمه نیټه په درنو مراسمو سره نمانځل کیږي خو هلته هم ښځې د نارینه وو په خدمت کې او د تفریح اسباب برابروي زیاتره ښځې په لوړه فیصدي کې د نارینه وو د هوس بازیو ښکار شوی دی او د طلاق په اخیستلو سره یې د کلونو د ژوندانه کوونکو لپاره د زده کړې زمینه برابره ده؟ وړی انجونی په بدو کې نه ورکول کیږي؟ ایا ښځو د روان زورزیاتی په شته والی سره خپل ژوند له لاسه نه دی ورکړی ایا په زبردستی سره یې په حقوقو پښې ایښودل شوی نه دی؟

مونږ د نړۍ په تاریخ کې د ډیرو داسې ښځو نومونه ګورو چې په زرینو کرښو باندې د هغوی کارنامی ثبت شوي دی خوسره له دې په شفاهي ډول د ښځو مقام ته زیات درناوی کیږي او عملي خوا یې په نشت حسابه ده

ونمانځل شي خو ددغې ورځ په نمانځلو کې د سړی ذهن ته زیاتی پوښتنی رامنځته کیږي چې ایا د ښځو د نړیوالی ورځی په نمانځلو کې په رښتینی توګه ښځو ته خپل حقوق ورکړل شوی او شعارونو رښتینی ښه پوره کړی ده ایا ددی ورځی نمانځلو د هغو نارینه وو په ذهن او فکر مثبه اغیزه کړی ده کوم چې د ښځو په وړاندې له خشونت او زور زیاتی څخه کار اخلی.

که چیرې د مارچ د اتمې شاندارې نمانځلو او عملي چې د مارچ اتمه نیټه یوازې په سمبولیکه توګه نمانځل کیږي او داسې ډیر نور مثالونه یې مونږ په خپله ټولنه کې وینو.

مونږ باید یوازې کابل ښار فرض نه کړو چې ښځې له نسبي حقوقو څخه برخمنی دي او یا پدې ډاډه شو چې د ښځو وزارت جوړ شوی او یا ښځو ته په پارلمان کې ځای ورکړل شوی دی یا په دولتي ادارو کې کارکوي تر اوسه پورې د ښځو چارو وزارت د هغو ښځو د ژوندانه لوری ته چې په کلیو او یا بډو کې ژوند کومی څه پاملرنه کړی ده؟

ښځې د خپلو کلتوري ناوړو دودونو په دام کې ګیر شوی او پداسې ځنځیرونو تړل شوی دی چې هیڅ ورڅخه ځان خلاصولی نشي ښځې ژوندی تر خاورو لاندې شوی دی وژل شوی، وهل شوی ښځې په ظالمانه توګه په بدل کې ورکول کیږي د کورنۍ فضا یې له ناندرو او جګړو څخه ډکی وي ښځې دیته مجبوری شوی چې په ځان تیل واچوي ځانونه وسوځوي زهر وخوري او خپل ژوند له لاسه ورکړي چې په لومړي درجه کې هرات او بیا نور ولایتونه یادولای شو او ډیرې پیښې خو په کالیو کې تر خاورو لاندې کیږي. که چیرې خپلی خبری راغونډی کړو ویلای شو چې لا تر اوسه پورې مونږ خپل هیواد کې سره له دی چې د مارچ اتمه نمانځو او د ښځو ژوندانه ته توجه نه ده شوی.

مونږ سږ کال د تلویزیونونو له لارې په ښځو باندې د نارینه وو له خوا د تشدد او زور زیاتی ډیر جنایي پیښې ولیدې چې د هغو صحنو په لیدلو سره د هر با احساسه انسان له سترګو اوښکې بهیږي ددغو ټولو موجودو ستونزو حل یوازې پدې هم نه کیږي چې مجرمین د قانون منګولو ته وسپارل شي او سختی سزاګانې ورکړل شي.

د ستونزو دحل اساسي لارې چارې باید ولټول شي څو وکړای شو ښځی له دغه ستونزمن حالت او نارینه وو لپاره د تعلیم زمینه برابره شي چې ټول هیواد د بی سوادی له اغیز څخه ووځي کله چې تعلیم عام شي تر ډیری اندازې پورې یې د داسې تشدد مخه نیولای شو او بله دا چې د ښځو د چارو وزارت او اړوندې اداری له ښاري چوکاټ څخه ووځي په کلیو او باندو کې د اسلامي او مدني قوانینو څخه ناځ ینه او ښځې خبری کړی ه لدی لاری د تشدد مخه ونیسو مونږ نه یوازې دا چې د انتقاد ټوله ګوته نارینه وو ته نیسو ډیر ځله داسې هم پیښیږي چې ښځې هم د بی سوادی له امله د ګډ ژوندانه اصول تر پښو لاندې کوي نتیې کولای چې د میړه د کورنۍ زړونه تر لاسه کړي که چیرې مونږ غواړو چې د ښځو حقوق تامین کړو نو باید زیاته پاملرنه د هغو ناخوالو د له منځه لورلو لپاره واړوو چې په کلیو او باندو ښځې ورسره مخامخ دي نه یوازې په کورنیو کې بلکی د هغو د صحت خواته پاملرنه هم باید له پامه ونه غورځول شي کومی چې په کلیوالو سیمو کې د بیلا بیلو ناروغیو او په ځانګړي توګه د ولادت په وخت کې مري.

دا ستونزی هغه وخت له منځه تللای شي چې دولت او د ښځو د حقوقو د ساتنی په برخه کې ټولنیزی سازمانونه او د ښځو چارو وزارت د حل لارې چارې ولټوي څو وکړای شي د ټولنی دغه له نمایي څخه زیات قشر د خپلو حقوقو څښتنانی کړو او اوسنی ناخوالی چې د ښځو په وړاندې پرتی دی له منځه لاړی شي.

کله چې تعلیم عام شي تر ډیرې اندازې پورې یې د داسې تشدد مخه نیولای شو

متصدی: ناجیه "امید" وحسیب

زن راء مادر راء ستایش کنیم!

نغمه ستاسو راغليو برېښنالیکونو ته ځواب وایي

د بي بي سي پښتو وېبپاڼې پتېلې چې د افغانستان مخکښه سندرغاړې راوبولي چې ستاسو پوښتنو ته ځواب درکړي

افغانستان کې چې کوم موسیقي غږوونکي و هغوی نشته او بله دا چې د نورو هیوادونو اغیز هم وي د بازار اړتیا هم ده خو دا زما ذوق نه دی

نغمه نه دا درواغ دي پوښتنه په ربنتیا له منګل څخه جلا شوې یې ؟ نغمه دا هم درواغ دي په لندن کې به بیا کله رامعلوم ، تر زرګونو اونیو دي ، نوې سندرې مې تیر کال ویلې وې اوس هڅه کوم چې سندرې کمې خو کیفیت یې لوړ وساتم

لومړنۍ مېلمنه مو د افغانستان تکړه سندرغاړې نغمه ده که د نغمې پر هنر او د دې پر هنري ژوند پوښتنې لرئ په بربښنالیک کې یې راواستوئ

ستاسو پوښتنې به بي بي سي پښتو وېبپاڼه نغمې ته سپارې او دا به په خپله د همدې پاڼې له لارې ځواب درکوي

کېنۍ لاسته له درکړل شوي چوکاټ څخه په ګټې اخیستو خپلې پوښتنې را ولیږئ او یا هم په دې پته پوښتنه راواستوئ

پوښتنه ریښتینی نوم دې څه دی ؟

نغمه ښاپیرۍ

پوښتنه اوس چیرې ژوند کوي ؟

نغمه په امریکا کې

پوښتنه له کله چې پاکستان ته تللې یې موسیقي دې بدله شوې ده علت یې څه دی ؟

نغمه واضح خبره ده په کانسرت ورکوي ؟

نغمه هر کله چې مې نصیب وشو

پوښتنه د افغانستان د ملي سرود ویلو ته چمتو یې ؟

نغمه د اوسني ملي سرود ویلو ته نه یم چمتو ، دا سرود چې مې لوستی دی زما په ګومان د یوه واحد ملت خبره نه کوي

پوښتنه د خپلو زده کړو په باب راته ووایه چې څه مو لوستي دي ؟

نغمه زده کړې مې نیمګړې پاتې دي ، تر ۱۲ ټولګې مې سبق ویلی او نورې زده کړې د شرایطو قرباني شوې

پوښتنه څو کلنه یې ؟

نغمه ستاسو په فکر به څو کلنه یم تاسو خپله ځواب راکړئ او بنه قضاوت وکړئ بې انصافي مه کوئ

پوښتنه څو سندرې لرې ؟ نوې سندرې دې ولې نشته ؟

نغمه حساب یې نه دی اړتیا ده

پوښتنه په کلهٔ افغانستان ته راځي ، څو اولادونه لرې او ایا اولادونه دې هم سندرې وایي که نه ؟

نغمه نیت لرم چې ژر افغانستان ته ولاړ شم ، رسمي بلنه راکړل شوې ځلور اولادونه لرم دوه زامن او دوه لونې ، دوی له سندرو سره مینه لري

پوښتنه خپله ښکلی غږ لرې ولې اولادونه سندرو ته نه پریږدې ؟

نغمه دا زما کار نه دی د هغوی خپله خوښه ده

پوښتنه په څو ژبو خبرې کولی شې ؟ په فینلنډ کې به کانسرت ته چمتو شې ؟

نغمه په دوو ژبو خبرې کوم پښتو مې مورنۍ ژبه ده او دري هم وایم که هیوادوال مې په فینلنډ کې وي او بلنه راکړي په مینه زړه

پوښتنه اوریدلی مې دي چې یوه لور دې په یوه پاکستاني پوځي چارواکي واده شوې ده دا رښتیا ده ؟

پوښتنه په ژوند کې خوښ دلې بې ؟

نغمه ډیر ژیات پوښتنې مه کوئ

پوښتنه په خپلو سندرو کې دې کومه بوه خوښه ده ؟

نغمه لکه کوتره والوتمه تا ولیدم که نه ، وخت مازدیګر دی ، علت یې دا دی چې له دې سندرې سره یوه خاطره لرم چې له افغانستانه وتلم په هغه شپه مې دا سندره ویله ، په الوتکه کې مې دا سندره له ځان سره ویله او ژړل مې وطن مې ارمان و

پوښتنه په نورو سندرو غاړو کې دې څوک خوښ دي ؟

نغمه ټول مې خوښ دي او ټولو ته د قدر په سترګه ګورم ، په ښځو کې مې قمر ګوله او پرستو او په سړو کې خیال محمد ، منګل شاولي او ایوب استاد ، او عبیدالله کندهاری

عدم توجه به دوران حاملگی، عوارض سوء برسلامت مادر وجنین میگذارد

بارداری از دوره های بسیار مهم زنده گی خانمها محسوب میشود وهرگاه به این دوره توجه لازم صورت نگیرد مادر بصورت درست تغذیه نشود، وی وجنین او با عوارض سوء مواجه خواهد شد .

داکتر سمیه میگوید: همانطوریکه دوران بارداری مهم است، دوران پس ازآن نیز اهمیت خاص دارد، نوع تغذیه ووزن قبل از حاملگی، سلامت جسمی، روحی وهمچنان وزن گیری جریان بارداری همه اهمیت خاص دارند وبر وزن ، زمان تولد وسلامتی نوزاد تاثیر میگذارد .

افزایش وزن مناسب دوران بارداری ، باقد، وزن قبل ازبارداری وسایر مسایل تعیین میشود و برای روشن شدن موضوع درمورد افزایش وزن مناسب اندازه قد را مثال میدهیم.

داکتر سمیه اظهار میدارد، که چهار گروپ خانمهای با قد یک اندازه(۱۶۰ سانتی متر) ووزنهای مختلف درنظر میگیریم.

افزایش وزن برای خانمهای که وزن شان کمتر از ۵۰/۶ کیلوگرام است ، ۸-۱۲/۵ کیلوگرام، خانمهای که وزن شان درمحدوده(۶۶/۵ ۵۰/۶) است، ۱۶- ۱۱/۵ کیلوگرام ، خانمهای که وزن شان بین ۷۴/۲ ۶۶/۵ کیلوگرام است، ۱۱/۵-۷ واز این مقدار بیشتر حداقل ۶ کیلوگرام است. وبه علت وجود حالت تهوع، معمولاً افزایش وزن را از شروع ماه چهارم درنظر میگیرند، که برای گروپ اول بعد ازپایان ماه سوم، هرهفته نیم کیلوگرام . برای گروپ دوم هفته ای ۴۴۰ گرام، گروپ سوم هفته ای ۳۰۰ گرام وبرای گروپ چهارم هفته ۲۳۰ گرام است.

اما درمورد خانمهای نوجوان بیشتر ازاین مقادیر درنظر گرفته میشود.و در دوقلوئی وچند قلوئی بدون توجه به وزن مادر اندازه توصیه شده (۲۳-۱۶) کیلوگرام است.

داکتر سمیه به ارتباط تغذیه دوران بارداری علاوه میکند که به علت ارتباط ویتامین B۹ با تشکیل مناسب لوله عصبی جنین، به تمام خانمها حامله توصیه میشود که ازجگر، سبزیجات، گوشت گاو، نان گندم وحبوبات استفاده نمایند وعلاوه برآن ، سه ماه قبل ازحاملگی تابلیت های اسید فولیک را نیز مصرف نمایند، وازهفته بیستم مصرف تابلیت های آهن را آغاز نمایند.

موصوف میگوید: در دوران بارداری نیاز به مواد مغذی، انرژی وپروتین افزایش می یابد، این موضوع به معنای مصرف دوبرابر غذا نیست .

افزایش نیاز به انرژی درسه ماه دوم حدود ۳۵۰ ودرسه ماه سوم ۴۵۰ کیلوگرام کالوری است. مقدار انرژی اضافی درسه ماه دوم با مصرف دوکف دست نان به اضافه ای ده گرام گوشت ، یا پنیر ، یا یک تخم مرغ یا نیم گیلاس حبوبات پخته شده ، یک دانه سیب متوسط همراه با پوست یا سه عدد زردآلو با اضافه یک قاشق روغن تامین میشود.

درسه ماه سوم به مواد متذکره یک گیلاس شیر، کمتر از ده گرام گوشت ویک کف دست نان اضافه میشود. وسعی گردد برای افزایش انرژی ازمواد مغذی با محتوای ویتامین ومواد معدنی غنی استفاده میشود. وازمصرف نوشابه های بی کیفیت وشیرینی ها خود داری شود.

برنامه مواد غذایی خانم باردار مخلوطی از تمام مواد غذایی باشد وحتماً میوه وسبزیجات غنی از ویتامین A وC درآن گنجانیده شود. ومصرف شیر ماست تخم مرغ، ماهی را نیز نباید فراموش کرد.

باید تذکر داد که خانمهای حامله از نوشیدن بی حد چای ، قهوه وشکر پرهیز نمایند و ازاستعمال سگرت وسایر دخانیات خود داری ورزند، وهمان طوریکه کمبود وزن گیری در دوران بارداری مشکلات دارد، از افزایش بیش از اندازه وزن نیز باید جلوگیری کرد و متذکر شد که دوران بارداری، زمان ازدیاد وزن نیست، باشیردهی پس از زایمان وورزشهای مناسب دوران شیردهی به تدریج وزن اضافه شده از بین خواهد رفت .

داکتر سمیه با یاد آوری از برخی مشکلات بارداری چون حالت تهوع ونحوهٔ برخورد تغذیه ای با آنها میگوید: دراوایل بارداری نسبت موجودیت حالت تهوع اشتهای مادر به غذا کم میشود. خانمها درهمچو موارد درچند وقت از غذا با حجم کم اما غنی استفاده نمایند وازغذاهای سرخ شده پرهیز نموده وقبل از برخاستن از بستر خواب یکمقدار نان ویا بیسکت را به دهن بگذارند و با درنظرداشت نظریه داکتر تابلیت های ویتامین B6 را استفاده نمایند.معمولاً درسه ماه اول وزن مادر کم میشود وباید بلافاصله بعد ازقطع حالت تهوع وزن ازدست رفته جبران شود.

هرگاه خانمهای باردار ترش کردن وسوزش را در بالای معده احساس میکنند غذا را به حجم کمتر درچند وعده وبه آهستگی میل نموده و از دراز کشیدن به پشت بعد ازصرف غذا پرهیز نمایند، هرگاه تکلیف یاد شده شدید باشد ، به داکتر مراجعه نمایند، وپیاده روی سبک را در دوران حاملگی فراموش ننمایند.

زیبا ترین یار وهمدم زنان که آنانرا از فرشته ها زیباتر وازحوریه های بهشتی جذابتر جلوه گر میسازد حاکمیت روح الهی آنها درضمیر شان میباشد

د کومو ښځو ورځ لمانځل کېږي؟

تېره ورځ چې دفتر ته راغلم نو پر مېز مې یو ښایستوکی بلنلیك اینبی و چې له پاکټه مې وایستو نو غټ پرې لیکل شوي وو(روز فرخندهٔ زن گرامی باد!)
چې تر پایه مې ولوست نو معلومه شوه چې د مارچ اتمه د ښځو نړیوالې ورځې د لمانځنې په جشن کې یې بلنه راکړې ده.
خدای شته د دې بلنې سره یوه لمن سوچونه او پوښتنې راسره ملګرې شوې.
چې د کومو ښځو ورځ لمانځل کېږي او څنګه لمانځل کېږي؟او آیا ښځې یوازې همدا دي چې د کابل ښار په ځینو مؤسسو او دولتي ادارو کې کار کوي، په خلاص مټ ارایش کوي او په ښار او بازار کې په خپله خوښه ګرځي راګرځي؟

بیا به راسره همدا پوښتنه پیدا شوه چې د کومو ښځو ورځ لمانځل کېږي؟
که لږ سوچ وکړو نو زمونږ په هیواد کې بې انډولي ببخي دود شوې ده. د افغانستان دولت. دخبرښګنې مؤسسې او نړیوال د پېښوریانو غوندې یوازې کابل ته افغانستان وایي!؟
سړی حیران شي چې دلته ولې هرڅه سمبولیکه بڼه لري او ترکومې به یوازې کابل ته افغانستان ویل کېږي.
کیدای شي د هیواد چارواکي ووایي چې په کابل کې نو له کومه د ژوند کولو اسانتیاوې شته چې د کلیو او باندو غم کوې؟
خو زه وایم له کلونو کلونو راهیسې د ستر کوکېږي خو په هر حال همدغه په نیشت شمېر تمدن. همدغه د هیڅ برابرې استانتیاوې او همدغه نیمګړې ازادي او ډیموکراسي هم د کابل ښار تر پولو محدوده ده؟
دلته نجونې ښوونځي ته ځي. په دولتي ادارو او مرستندویه ټولنو کې کار کولی شي، تریوې اندازې په خپله خوښه د ژوند ملګری خوښولی شي او په ښار بازار کې په خپله خوښه چې وس یې وي یو څه اخیستلی شي خو د هیواد د هغو بدمرغوماشومانو. معصومو نجونواو پېغلو پوښتنه هیڅا هم ونه کړه چې سړنی کال به هم په بدو، بدل او ولور په شین زور بې د دوی له خوښې د چا په نوم شوې او واده وکړه چې تر پیدایښت د مخه یا به وروسته کې پلار د کوم دوست زوی یا خپل خپلوان ته په نامه کړې او له ماشومتوبه یې د دې خوښه تر اخیستې وي
د هغو نجونو پوښتنه هیڅا هم ونه کړه چې وروره یې ښوونځي ته ځي او دا یوازې په همدې خاطر چې خدای ښځه پیدا کړې له زده کړې بې برخې ده.
د هغو ښځو پوښتنه خو هیڅا هم ونه کړه چې د ژوند ملګرې خوښولی شي او په ښار بازار کې په خپله خوښه چې وس غرونو لرګي راوړي او په کروندو کې ټوله ورځ پرې کار کوي
د هغو نجونو پوښتنه خو هیڅا هم ونه کړه چې د خانګړې نه کړه چې د زېږون په بېمارۍ مري خو په سیمه کې کوم روغتون نشته چې ورشي.
د هغو مظلومو ښځو ورځ څه شوه چې نه په خپلو حقونو پوهېږي او نه د نورې کورنۍ. د څارویو غوندې تر کار اخیستل کېږي او د ژوند له خوږو بې برخې دي
د هیواد هغو کونډو. بوروړ. وراړو او یتیمانو ښځو ورځ به کله لمانځل کېږي چې زوی. پلار. ورور او څښتن یې یا په هغه او یا د هغه جګړه کې قرباني شوی دی.
د هغو معیوبو ښځمنو ورځ به څوك ولمانځي چې د قدرت په رڼدو توغندیو یې د بدن غړي له لاسه ورکړي دي؟
که په رینبتیا سره سوچ وکړو نو هغه د چاخبره وجدان هغه محکمه ده چې قاضي نه غواړي نو پوه به شو چې په دې ټولنه کې یوازې شعارونه دي او بس
هیڅکله هم د عمل ډګر نه ډي پیاوړی شوی
دلته که ډیموکراسي ده. که د بشر حقوق دي، که د ښځو حقوق دي او که د بیان ازادي او نورې هغه مسئلې چې د چارواکو. مرستندوینه ټولنې او نړیوالو له خوا ډندوره کېږي یوازې او یوازې د شعار بڼه لري، د څوکې ګټلو او سیاست له پاره تر کار اخیستل کېږي او بس.
که داسې نه وي نو ټن د مارچ اتمه ده تاسو به وګورئ چې د بشري حقوقو خپلواك کمسیون، د ښځو وزارت. د ځوانانو وزارت. په درجنونو خیریه ټولنې چې د ښځو په نامه پیسې راټولوي.. د ښځو په نامه ټولنې او نور ډېر ډیموکراټ ګوندونه او ډلې ټپلې ټولې نمایشي او فرمایشي کارونه کوي چې د هیواد د ښځو له پاره یې هیڅ ګټه نیشته
څومره به ښه وای چې په دغه ورځ پورته یادو شویو ټولنو او کمسیونونو هر یو د هیواد د هغو نجونو لیست وړاندې کړی وای چې همدا تېر کال په بدو، بدل. ولور او نورو هغو ناروا لارو واده شوي چې د افغانستان د اساسي قانون پر خلاف دي.

ټوري سپینې

تدبیر

تهداب گذاری یک کلینیک در غزنی

یک کلینیک در ولایت غزنی تهداب گذاری شد مقامات ریاست صحت ولایت غزنی میگویند این کلینیک میتواند مشکل بیش از بیست هزار نفر را حل کند. زمین این کلینیک از سوی اهالی های منطقه داده شده که در یک طبقه و باده اطاق اعمار خواهد شد و شش ماه بعد به فعالیت آغاز خواهد کرد مصارف اعمار این کلینک از سوی تیم بازسازی ولایتی پرداخته میشود.

بازداشت دو تن به جرم اخذ رشوت

مقامات امنیتی غزنی می گویند دو نفر قاضی را به اتهام رشوه ستانی بازداشت کرده اند. عزیز الله سهاک رئیس محکمه ولایت غزنی اتهام رشوه ستانی این دو نفر را رد می کند اما مقامات دولتی و امنیتی ولایت غزنی میگویند که آنها قبلاً رئیس محکمه را در جریان قضیه گذاشته اند.

۴۱ تنه طالبان له افغان...

او پاتي ۲ کسان د حزب اسلامي ګوند غړي وو. د خوست والي معراج الدین پتمان وایي چې نور به دغه کسان د افغان حکومت همکار وي او په نورو ورته کسانویي غږ وکړ چې له حکومت سره د ملي پخلاینې له لارې یو شي

تشدید درگیری ها...

اما طالبان میگویند که افراد کشته شده افراد ملکی بوده وبه طالبان کدام آسیب نرسیده است قابل یاد آوریست که پیش ازین شماری ازمقامات افغان بارها پاکستان را به تربیت وهمکاری با هراس افگنان دربرابر افغانستان متهم کرده اند مقامات پاکستانی با پذیرفتن این امر که تروریزم درپاکستان ریشه دارد میگویند که حکومت آنان درفعالیت های تروریستی دخالتی ندارند نیروهای ائتلاف بین المللی ضد تروریزم برهبری امریکا درکشور ادعای میکنند که جنگجویان مخالف دولت افغانستان بخاطر ادامه جنگ ازآن سوی مرز کمک نظامی وپولی دریافت میکنند اما از کشوری مشخص نام نبرده اند صبغت الله مجددی رئیس مجلس سنا ورئیس کمیسیون تحکیم صلح پیش ازین پاکستان را به مداخله درامور افغانستان متهم کرده وگفته است ۹۰ فیصد ناآرامی ها درافغانستان ناشی از حمایت حلقات پاکستانی ازشورشیان مخالف دولت افغانستان است.

مرگ ده ها مهاجر افریقایی در آب های موریتانی

سازمان هلال احمر موریتانی اعلام کرده است که چهل و پنج مهاجر افریقایی هنگام تلاش برای رسیدن به اروپا در دو حادثه جداگانه جان باخته اند.
در آب های متلاطم ساحلی شهر نوازیبو، حد اقل ۲۳ نفر در اثر برخورد قایق حامل مهاجران به یک کشتی مراکشی که به کمک آنها شتافته بود غرق شدند.
در دومین حادثه، ۲۲ نفر دیگر پس از غرق شدن کشتی حامل آنها جان باختند.
هزاران افریقایی هر ساله برای گریز از فقر خطرات سفر به اروپا را به جان می خرند و بسیاری در این راه جان می بازند.
یک سخنگوی هلال احمر موریتانی گفت مهاجران سعی داشتند خود را به جزایر قناری متعلق به اسپانیا برسانند و حدود ۴۰ نفر از آنها نجات داده شده اند.
به گفته این سخنگو یک کشتی ایتالیایی نیز در آب های موریتانی به دنبال قایق دیگری حامل مهاجران که اعلام وضعیت اضطراری کرده بود، می گردد. تعداد مسافران این کشتی معلوم نیست.
مهاجران جان باخته که در موریتانی سوار قایق شده بودند ظاهرا از گامبیا، گینه باسائو، ساحل عاج، مالی، موریتانی و نایجیریا می آمدند.

ارادہ
زیرنظر هیات تحریر انتشار مییابد
موسس وصاحب امتیاز: حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: سهراب دیدار
اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
آدرس: پروان مینه (ایستگاه سینمای بهارستان سرک مسجد حاجی میر احمد خانه نمبر۹۵)
موبایل: ۰۷۰۲۲۲۷۲۶
روزنامه آزاد وملی نشریه مرکزنشراتی افغان
اندیشه وعقاید مطرح شده ازسوی نویسنده گان به خودشان مربوط است
کمپوز و دیزاین: انجینیر محمد جمیل "امیری" و سبحان الله "داودزی"
چاپ: مطبعه مرکزنشراتی افغان
قیمت یک شماره ۳ افغانی

ERADA Daily
Daily Independent Publication, Publisher: Afghan Media Resource Center
Founder: Haji Sayed Daud, Chief Editor:Suhrab Didar (Mobil phone :070222726)
eradadaily@yahoo.com
eradadaily@hotmail.com